



提倡“心轻如燕”

张宗新

大家都熟知“身轻如燕”，那是中华国粹武术中的一种功法。据说，掌握了这种功法的人，身轻犹如猿猴、狸猫和燕子般。不过，很难练，并非一日之功，乃武术中的“绝技”。练法有“行走如风法”、“旱地拔葱法”、“飞檐走壁法”等等。千百年来，武林高手们大都练过，其中的佼佼者更是千古流芳、家喻户晓。诸如，水泊梁山上的“鼓上蚤石迁”、京剧《三盗九龙杯》里的“杨香武”、影视剧《燕子李三传奇》中的“燕子李三”……随着时代的进步与变迁，现代化的社会生活节奏加快，竞争激烈，压力增大，人们普遍的感觉就是一个字——累！哪累？不是“体”，而是“心”。所以，现代人的健康理念更趋科学、全面，不仅重视体质锻炼，更讲究心理素质，追求身心健康。故先辈们练就的身轻如燕，正逐渐退出历史舞台；而新兴的心轻如燕正成为人们追求的新时尚。虽然“心轻如燕”不是练就的绝技，但也是需要训练、培养和学习的一门学问，更是一种生活态度和内在修养。

要想达到“心轻如燕”，途径和方法也很多，常见的有——

大肚弥勒法 笔者姑妈今年96岁，满面红光、耳不聋、眼不花、牙口好、声音洪亮、底气十足。大家可能认为老人一帆风顺、一生幸福。其实正相反，年轻时，姑父好逸恶劳、吃喝嫖赌，让姑妈劳神受罪一辈

子，撑着这个家，把一双儿女养大成人；晚年，姑妈享福了，可疾病又找上门，几年中就连续做了三次大手术：胆囊炎把胆摘除了；双眼白内障，植了人工晶体；结肠癌又把肠子切掉了。谈起这些，姑妈笑答：“俺是大肚弥勒，肚大心容量大。”正如浙江鄞州天童寺的那幅弥勒联：“大肚能容，断却许多烦恼障；笑容可掬，结成无量欢喜缘。”你说，像姑妈这样的人焉能不心轻？

难得糊涂法 郑板桥的“难得糊涂”为什么被许多人推崇？因为进入这种境界就能“心轻如燕”。培根说得好：“许多人徒具聪明的外貌，不具聪明的实质。”这种人是“小聪明，大糊涂”，凡事斤斤计较，毫厘不让；只知进，不知退；只知损人利己，不知宽厚待人；只讲索取，不懂奉献……这种

人，活得很重、很累，焉能“心轻如燕”？民间有句老话：“睁一眼，闭一眼，装聋作哑当阿翁。”《汉书·东方朔》更有：“水至清则无鱼，人至察则无徒”斯言诚哉！

心理减肥法 古语云：“钱财乃身外物”；印度大诗人泰戈尔说得更好：“鸟翼系上了黄金，就飞不远了。”哲人言：“没有舍，焉有得？”人的心再大、再宽也装不下没完没了的欲望，也做不到“心轻如燕”。所以人要懂得舍弃：老同窗是位知名的心内科专家，退休后面对众多医院的重金礼聘不动心，安心在家赋闲休养；广西的潘灼焕舍弃副市长的官位，回乡养牛；季羨林在96岁高龄时，还自己主动地摘掉了举世公认的“国学大师”等三顶桂冠……这些人肯定能“心轻如燕”！

没心没肺法 76岁的著名画家韩美林，一生坎坷，灾难丛生：两岁丧父，和祖母、母亲讨饭为生，12岁参军，文革中四次入狱，又历经三次失败婚姻，老来还疾病缠身……却有数以万计的书画作品，从深圳到大连的多个巨型城市雕塑，主设计的奥运吉祥物“福娃”，还有在京城引起轰动的“韩美林艺术大展”，被人们誉为“东方的毕加索”；国学大师、楚辞泰斗百岁高龄的文怀沙更将其更正为“毕加索是西方的韩美林！”老画家做客央视，主持人问他：“为什么这么年轻，这么乐呵？”韩老笑答：“问心无愧活得不累，‘没心没肺’活到百岁！”你想，“心肺”都没了，“心轻如燕”还在话下吗？

“身轻如燕”乃武林中英雄好汉，那是历史和传说；而“心轻如燕”是当今社会哲人智者的时尚。

【编辑：木子】

《现代养生》培训中心 常年开设“传统气功荟萃”函授班

练功者为了保障练功成功，少走弯路，应提倡自练与投师相结合的原则。当然，投师并非想象的那么简单，就是说，投师尚存在着众多亟待解决的实际问题，其中“择善而从”，则是投师诸多问题中的重点和难点。在学识渊博、善教巧授、经验丰富、造诣深邃的明师诱掖下练功固然绝好，但这等师尊何处寻觅？《现代养生》为满足广大投师者的需求，举办传统气功函授班，特聘从事气功临床、教学、科研30余年的著名医学气功专家、著名老中医答疑。汇集古今传统医疗气功的精髓，博大精深，深入浅出，通俗易懂，指导性强。教材理法俱妙，其理论部分，文笔流畅，条分缕析，持之有故；其功法部分文从字顺，易学易懂，施法简明，行之有效。总之，教材具有思想性、科学性、正统性、权威性。读后令人耳目一新，茅塞顿开，登堂入室，功成愿遂，从而博得读者的钟爱 and 好评。无论

有无练功基础，均能接受。函授期间免费向学员提供气功、医学、心理学咨询服务。

函授教材：

- 1.《养生气功》1本
- 2.《实用气功疗法问答》1本
- 3.《虚明功》1本
- 4.《东方传统高级气功荟萃》1本
- 5.《伍柳仙宗及要旨》1本
- 6.气功函授辅导教材 7册
- 7.《简明气功词典》1本

教学内容：本班分初级、中级、高级三个班，学期一年。

1. 初级班 讲授保健益寿、练功通则，选功要旨，气功应用，流行功法，以及治疗高血压、哮喘、胃肠、妇科等几十个病种的练功方案。

2. 中级班 讲授入静秘诀要法，入静三级六层系统，气功辟谷效应及方法，气功益智开悟原理及方法。

3. 高级班 系统讲解四禅八定、三止三观、道家内功、藏密瑜伽、十二妙门等传统高级气功等。

学费：350元

备注：随报随学，款到即寄教材。有需要结业证者，请寄免冠1寸照片2张，工本费30元。
汇款地址：河北省北戴河海滨东经路198号《现代养生》杂志社培训部 联系人：徐大平
邮政编码：066199 电话：0335-4025609 传真：0335-4034209